



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

OPOTUNIDAD EXTRAORDINARIA

EL CUERPO, SU ESTRUCTURA Y MOVIMIENTO

Nombre del estudiante: _____

Matrícula: _____ **Grupo:** _____

Docente: _____

Fecha: _____

Señala la oportunidad correspondiente

3° ☐ 4° ☐ 5° ☐ 6° ☐

El presente portafolio forma parte del 50% de tu calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Escribe tus datos de identificación completos.
2. Adjunta el portafolio en la Plataforma Ms Teams en formato PDF, el día y hora que el docente asigne la tarea correspondiente a la oportunidad extraordinaria; no olvides agregar tu nombre completo en cada hoja.
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.

¡ADVERTENCIA!

El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.



UANL



DEPARTAMENTO DE TUTORÍAS OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

ESCANEA EL QR
PARA INGRESAR A
LAS SESIONES DE
APRENDIZAJE DE
OPORTUNIDAD
EXTRAORDINARIA
CON SUS
ACTIVIDADES



Recuerda acudir al
Depto. de Tutorías a
sellar las
actividades en las
fechas establecidas.



Propósito de la Unidad de Aprendizaje

Elabora sesiones de entrenamiento para cualquier tipo de persona, a través de la información, los conocimientos que adquiere y herramientas que se le proporcionan para crear y diseñar e implementar de forma práctica en una institución deportiva o educativa, para desarrollar las habilidades deportivas y artísticas, considerando las capacidades físicas de la población a la que se dirige

Lineamientos específicos de la academia

- Los datos del estudiante deben ser escritos sin abreviaturas.
- Se debe responder correctamente.
- El portafolio debe estar contestado en su totalidad.
- La letra en cada una de las respuestas debe ser clara y legible.
- Para responder se debe utilizar bolígrafo tinta azul.
- Las imágenes deben corresponder al concepto indicado.
- Se debe entregar en tiempo y forma.
- Debe estar firmado por el estudiante y padre, madre o tutor.

Firma del estudiante.

Firma de padre, madre o tutor.

Etapas 1: El Sistema Esquelético y Articular.

Dimensión 1: Recuperación

1.-Realiza una lista de los diferentes huesos del cuerpo humano, de la parte inferior y superior.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Dimensión 2: Comprensión

Con la intención de reforzar el aprendizaje y evidenciar los conocimientos adquiridos, en esta actividad es necesario generar un reporte persuasivo de carácter informativo de las sesiones que el docente expone en relación con el tema del sistema esquelético y articular.

[illegible]

Dimensión 3: Análisis

Agrupación de los huesos por regiones. Completa correctamente el siguiente cuadro.

Huesos de la cabeza	Huesos del tronco	Huesos de la columna vertebral	Huesos de las extremidades inferiores	Huesos de las extremidades superiores

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

Etapa 2: El Sistema Muscular.

Dimensión 1: Recuperación

1. Menciona los diferentes grupos musculares de la figura anatómica del cuerpo humano

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

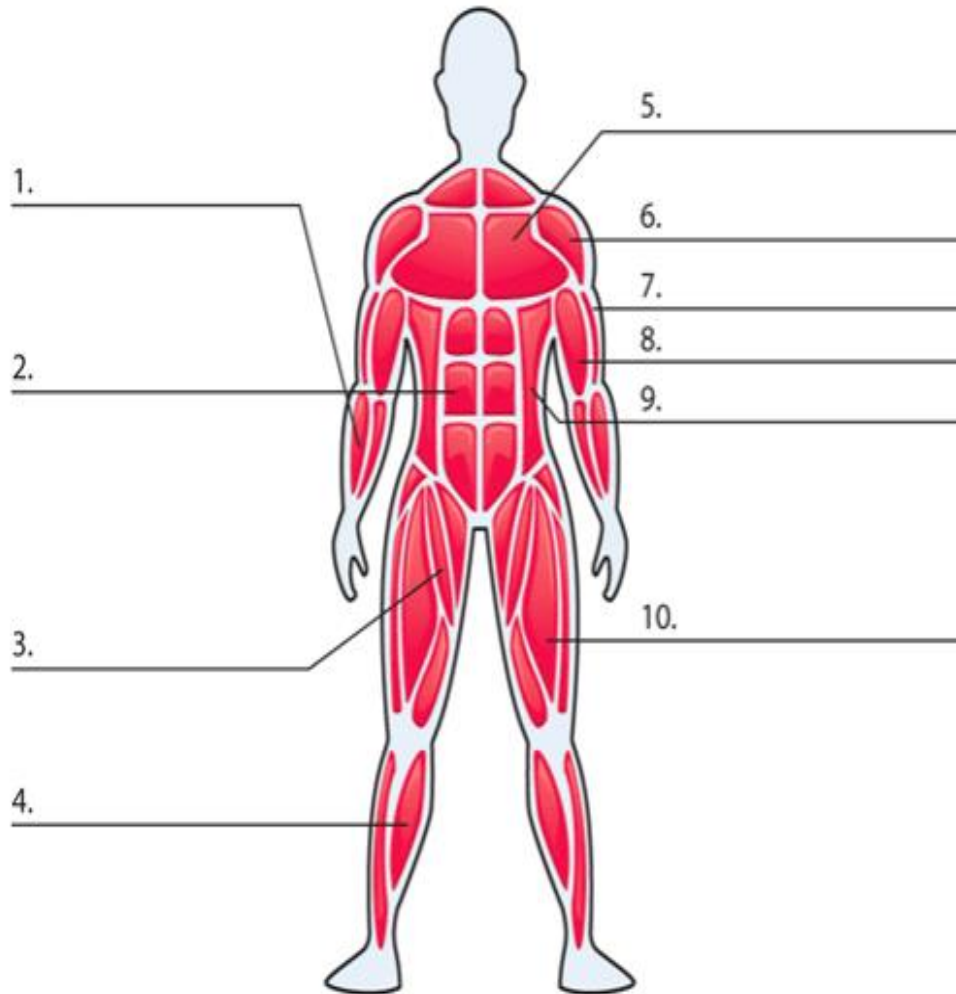
Dimensión 2: Comprensión

Elabora un ensayo sobre el sistema muscular, los tipos de músculos, la constitución de los músculos que debe de incluir los tipos de fibras musculares y los grupos musculares.

[illegible]

Dimensión 3: Análisis

Observa cuidadosamente el siguiente dibujo y escribe correctamente el nombre de cada músculo señalado.



Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

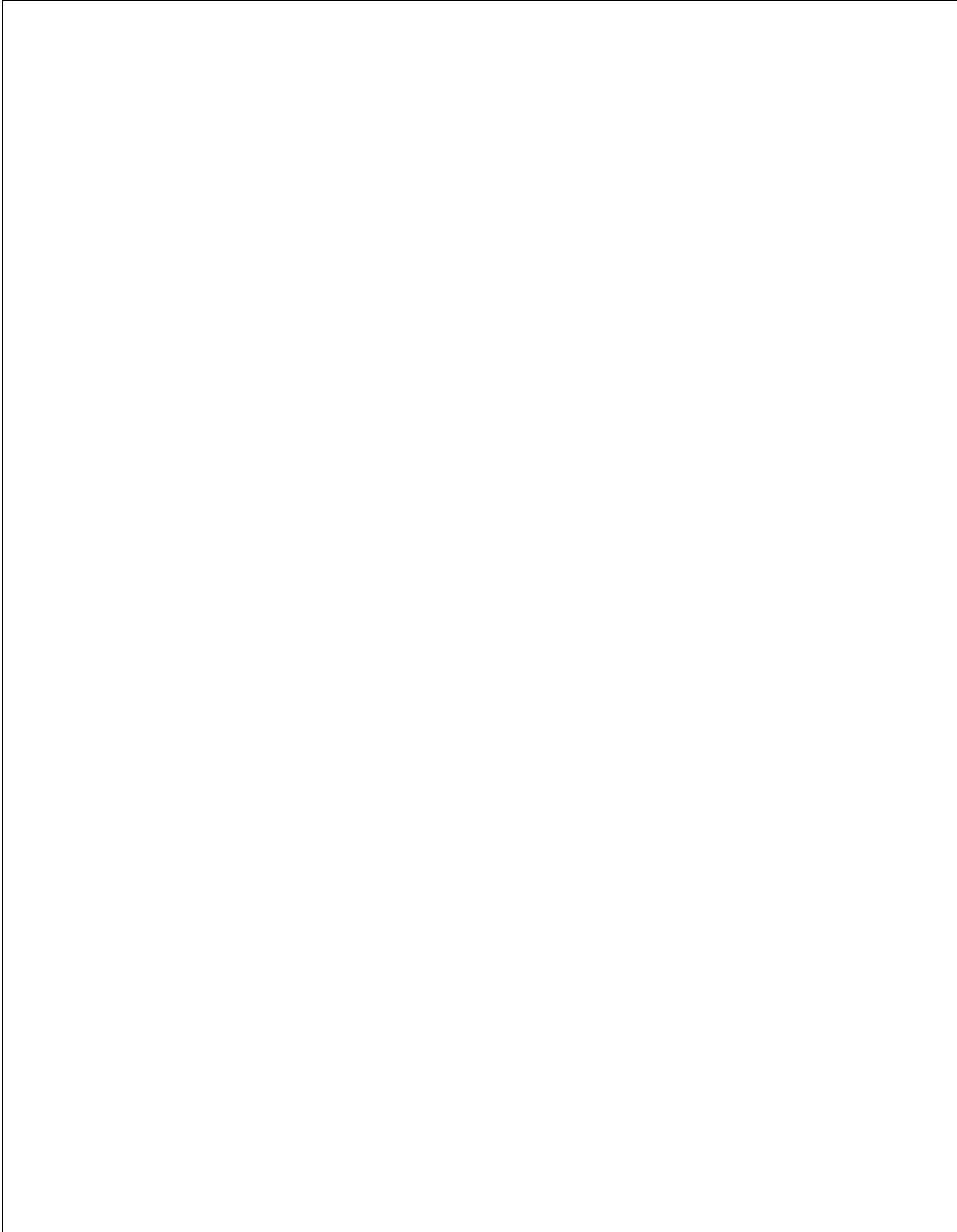
Etapa 3: Las capacidades físicas a través de la ejercitación que involucre los ejes, planos del cuerpo y los principales movimientos

Dimensión 1: Recuperación

Identifica los planos del cuerpo humano, adjunta imágenes o dibujos y señala cada uno con su nombre correcto.

Dimensión 2: Comprensión

Realiza un mapa conceptual sobre las capacidades físicas condicionales (fuerza, flexibilidad, rapidez y resistencia).

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a conceptual map. The box occupies the majority of the page below the instructions.

Dimensión 3: Análisis

Dibuja o adjunta imagen en donde se relacione cada una de las capacidades físicas anteriormente mencionadas con un ejercicio de ejemplo.

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

Etapas 4: Elaboración de rutinas y programas de ejercitación.

Dimensión 1: Recuperación

Adjunta 6 imágenes o dibujos para grupos musculares de la parte superior del cuerpo.

Dimensión 2: Comprensión

Adjunta 6 imágenes o dibujos para grupos musculares de la parte inferior del cuerpo.

Dimensión 3: Análisis

Programa que involucra secuencias de ejercicios de cada grupo muscular (duración de 1a semana en gimnasio)

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

Realizó: M.A.I.N. Mariana Ahumada Leal

Aprobó: LIC. Rafael Cuauhtémoc Obregón Cantú

Verificó: Lic. Andrea Yarelli Salas Alejandro (Apoyo y Desarrollo de Clase)

Validó: M.E. Nancy Elvira Tenorio Garza (Secretaria Académica)